A Revista Oficial da Terapia Holística

Revista TH

Abril/ Maio - 2016
42

FOTOGRAFIA
COMO RECURSO NA TERAPIA

PSICOTERAPIA E ARTE

RAZÃO E DECISÃO

PEDRAS E CRISTAIS
PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

ÍNDICE

04 A Fotografia Como Recurso Na Terapia

07 Vibrações Positivas Para Seu Consultório

10 Cristais e Pedras

14 Razão E Decisão

17 A Psicoterapia E A Arte

Capa: Índia Urbana
Modelo: Amanda
Arte Digital: Henrique Vieira Filho

Editorial

É com grande prazer que publicamos esta que é a **42a Edição Online da Revista TH, a Revista Oficial da Terapia Holística**.

Que tal mais Arte em seus consultórios ? Esta é a proposta em "**A Fotografia Como Recurso Na Terapia"**.

"As Vibrações Positivas E Seu Consultório" é o Artigo que nos lembra de recursos como Aromas e Cristais, para melhor o ambiente de trabalho.

O Artigo **"Razáo E Decisão"** apresenta subsídios para a tomada de decisões, tanto na vida pessoal, quanto profissional.

Já o tópico **"A Psicoterapia E A Arte"** nos apresenta a pintura como porta de acesso ao inconciente e sua aplicação à Terapia.

"Propriedade das Pedras e Cristais" é a pauta de nossa colega Celi Coutinho, resgatando mais este recurso do arsenal de técnicas da nossa Profisssão.

Nossos votos de excelentes leituras para todos !

Henrique Vieira Filho
Jornalista Responsável
MTB 0080467/SP

Edição, Diagramação, Ilustrações e Jornalista Responsável
Henrique Vieira Filho

Organização
SINTE
Sociedade Internacional de Terapia

Homepage
www.revistath.com.br

Contato
www.sinte.com.br
contato@sinte.com.br

Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística

Alameda Santos, 211 cj 1403
São Paulo - SP CEP 01419-000
(11) 3171-1913

A FOTOGRAFIA COMO RECURSO NA TERAPIA

Recentemente, decidi somar duas de minhas paixões: a Terapia Holística e a Fotografia.

Na verdade, esta fusão já vem sendo realizada, com sucesso, em todo o mundo.

Esta proposta é conhecida pelo nome de **Fototerapia** e seus entusiastas fazem questão absoluta da distinção: fotografar, por si, é terapêutico; outrossim, apenas essa etapa não se trata de uma **TERAPIA**, em si.

O objetivo é utilizar a fotografia como mais um instrumento de acesso ao inconsciente de nossos Clientes.

Enquanto alguns conseguem "se abrir" com maior facilidade em nossos atendimentos, igualmente há aqueles que apresentam maior resistência em expor seus sentimentos, em contar sobre sua vida...

Não raro, mesmo os que se dispõem a interagir, nem sempre conseguem ir além das histórias de rotina, mantendo-se nos limites superficiais de cada pauta.

Justamente para superar estes obstáculos é que necessitamos de caminhos tangenciais, que contornem a resistência do racional, preferencialmente algo lúdico.

Por exemplo:

Perante a natural dificuldade de uma criança em nos contar sobre o que ocorre em sua família, possivelmente obteremos mais dados para trabalhar, se lhe fornecermos brinquedos que "espelhem" papéis (pai, mãe, irmãos, etc...) e observarmos como a "brincadeira" se desenvolve, qual o "comportamento" de cada personagem, quais histórias serão contadas...

A Fotografia vem sendo utilizada para fins semelhantes e com ótimos resultados.

O **Terapeuta Holístico** pode contar com um estoque de imagens significativas, tais como estereótipos de figuras parentais (pai, mãe, avós, tios...), de animais de estimação e/ou representativas das mais diversas emoções (alegria, medo, raiva, tristeza...) e situações arquetípicas da vida (trabalho, família, casamento, velório...).

Uma das possibilidades é orientar o Cliente a analisar e selecionar qual mais lhe agrada ou, ao contrário, a que mais lhe perturba.

Por meio de exercícios de imaginação ativa, estimulamos a que se observe quais emoções estas fotos despertam e que se crie histórias, contextos...

Desta forma, o Cliente estará contanto sobre si mesmo, projetando seu psiquismo na interpretação pessoal das imagens.

Outro caminho, que depende da pré-existência, é trazer à terapia, álbuns de fotografias pessoais:

Fotos da infância, reuniões de família, viagens, filhos, animais, paisagens...

Afinal, se foram preservadas, há grandes chances de conter cargas emocionais, que podem ser saudavelmente revividas, em ambiente de consultório.

Inúmeros **Fototerapeutas** internacionais se utilizam da alternativa de incentivar seus Clientes a fotografarem tudo o que lhes despertar a atenção (positiva ou negativamente...) e trazer às sessões, para servirem de "espelhos" do momento emocional.

Há alguns anos, solicitar tal "lição de casa" seria difícil e custoso, mas, nos dias de hoje, em plena "era do *self*", basta um simples celular com câmera para ter à mão mais este recurso terapêutico.

Afinal, não buscamos qualidade técnica nas fotografias, mas sim, o quanto de **EMOÇÕES despertam**.

Minha contribuição pessoal a este já vasto leque de opções terapêuticas é o de fotografar TAMBÉM no próprio consultório.

É um recurso interessante para casos onde a auto-imagem está distorcida, como por exemplos, pessoas que se percebem excessivamente magras e/ou gordas, ou que não encontrem beleza física em si...

Muitos sequer se reconhecem nas fotos, especialmente ao escondermos o rosto...

Somo a "**teatralidade**" como mais uma opção nas sessões fotográficas (e também terapêuticas...), disponibilizando fantasias que representem entes mitológicos e/ou esteriótipos de nossa sociedade.

O Cliente escolhe as que mais lhe chamaram e atenção e veste, tanto a roupa, quanto a Personagem, sendo estimulado a vivenciar as emoções que a fantasia desperta e criar histórias relacionadas.

Estes procedimentos lúdicos, somados à sessão fotogrática (ou de vídeo...) se mostram ótimos instrumentos a driblar a "censura" do racional, possibilitando à pessoa atendida expor sobre si mesmo, espelhando parte de seu inconsciente com bem menos resistência.

Enfim, como podem constatar, existe mais esta diversidade de ferramente terapêuticas a somar ao já vasto leque de técnicas de que dispomos como **Terapeutas Holísticos**!

Diz a lenda que os povos primitivos temiam as fotografias, supondo que suas almas seriam capturadas...

Talvez existe alguma verdade nesta tese !

Pois, ainda que todos sabemos que não "prende" nada...

Eu tenho a certeza pessoal de que espelha, SIM, o estado psíquico de cada momento...

E que, justamente por isso, podemos incluir a **Fototerapia** como mais uma técnica muito bem vinda à **Terapia Holística** !

Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001,

é autor de diversos livros da profissão, ministra aulas na **CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística**.

contato@sinte.com.br (11) 3171-1913

A Defesa Ametista
Modelo: Hannah
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

A VIBRAÇÃO POSITIVA EM SEU CONSULTÓRIO

O consultório é um local que exige atenção para mantê-lo sempre em equilíbrio.

Os Aromaterapeutas sabem que, ao colocar um aroma de alecrim e fazer uso de incensos de cânfora, e/ou alfazema, vai limpar e purificar o ambiente.

Mas, não é o suficiente para manter o equilíbrio harmonioso do local.

Além de sempre ter aquele Cliente que é mais sensível e não suporta o cheiro de incenso.

E, digam de passagem, realmente o incenso enchendo o local de fumaça no momento de um trabalho psicoterapêutico, por exemplo, não é nada agradável e nem viável.

Porém, no entra e sai de cada Cliente, é inevitável que o ambiente empregne de energias de todo porte,

Então, o que fazer para que no fim de um dia de trabalho o seu espaço esteja limpo e você não termine seu dia com sensação de desgaste?

Eu sei que a maioria tem a consciência de que fazer a limpeza tradicional, lavar, tirar pó e etc, não é o suficiente.

Mas, nem sempre sabem o que fazer, além do básico incenso e rechôs aromáticos, exceto os reikianos que fazem uso de aplicações de Reiki para limpar, purificar e imantar o ambiente.

Tem. ainda, a questão de que não é todos os dias que se tem tempo de limpar energéticamente um consultório.

O que fazer para tê-lo harmonioso sem dispender de tantas energias diárias para limpar e depois atender com tranquilidade?

Meu intuito com este artigo é acrescentar ao conhecimento já adquirido, algumas outras formas interessantes.

Lançando mão de várias técnicas ao mesmo tempo, de forma harmoniosa e sincrônica a fim de manter a vibração positiva do consultório, sem ficar diariamente preocupados com este quesito. O uso de pedras, cristais, aromas, plantas será bem interessante, além de ser um conjunto bem completo de harmonização do ambiente terapêutico.

Descrevo, então, como compor um elemento completo de vibração contínuo em seu consultório

Componentes:

Uma druza de ametista, uma de tamanho mediano está ótimo (de aproximadamente 10 cm de diâmetro).

Um cristal da cor fumê de ponta de pelo menos 10 cm de comprimento.

Uma druza de cristal puro, de tamanho mediano também.

Uma pedra de quartzo rosa bruta com 10 cm de diâmetro.

Programação:

Para programar, “imante” uma por vez, com imposição de mãos.

Procedimento:

Coloque em seu colo uma de cada vez, e visualize os atributos como segue.

O cristal fumê para receber as energias negativas e guardar, então imante para limpeza.

A druza de ametista programe para vibrar energias de purificação para quem entra no recinto.

A druza de cristal deve ser programada para emanar em seus raios as energias de calma e sabedoria.

O quartzo rosa deve ser programado com o seu amor mais puro, para que cada pessoa que adentre em sua sala, possa receber essa energia e sinta-se aconchegada no ambiente.

Como dispor no ambiente:

O cristal de cor fumê deve está próximo da porta com a ponta virada para fora.

Logo que adentre ao consultório deve está a druza de ametista, preferencialmente à esquerda.

A druza de cristal e o quartzo rosa, você deverá sentir onde deve colocá-las e em pontos diferentes na sala.

As pedras e cristais devem ser semanalmente colocados por duas horas no sal grosso e depois lavadas abundamente em água da torneira e secá-las, e programá-las novamente.

Planta:

Sugestão é a zamiukuka, uma planta resistente, que não necessita de água todos os dias e recicla as energias da sala facilmente, não tem cheiro algum, portanto, confortável ao Cliente.

Aromas:

A sugestão é macerar no álcool de cereal: 20 ml de alecrim, 20 ml de alfazema, 5 ml de canela, 5 ml de cravo, 20 ml de mangerona para 600 ml de álcool, 100 ml de água. *****

Macere por um período de 10 dias no escuro e depois utilize em borrifador no consultório, sempre entre um Cliente e outro.

Se o aroma ficar muito forte coloque no borrifador água pura na proporção de 1/3 e acrescente o perfume macerado, pronto é só borrifar este execelente aromatizador e purificador.

Espelho:

Mantenha sempre um espellho de preferência de frente à entrada da porta.

Assim, as energias de intenções ao invés de impregnar nas paredes serão direcionadas e guardadas no reflexo do espelho, que pode ser limpo com um pouco de água com a mesma composição aromática periodicamente, ou uma solução de anil.

Pronto, simples e fácil de manter o equilíbrio da sala !

Longe dos miasmas produzidos do próprio efeito de cada Cliente que chega e despeja, choro, tristezas, angústias e lamentações, pois serão filtrados por esses componentes e não impregnando nas paredes e nem sobrecarregando seus ombros, que deixa cansaço e às vezes provoca até dificuldade para dormir.

O simples fato de sermos **Terapeutas Holísticos** e de fazermos meditações diariamente, não é o suficiente para manter o ambiente em condições de abarcar o que se é proposto sem prejudicar o local onde estamos localizados ou a si próprios.

O ser humano é composto de energias antes de serem corpo físico, portanto ignorar que o ambiente e as paredes não fiquem cheios de energias densas, certamente é um descuido.

A **Terapia Holística** é cuidar do ser, de si e do ambiente.

*** Nota da Redação:**

A maceração referida tem que ser exclusivamente para uso pessoal, sem nenhuma intenção de comércio, nem doação a terceiros.

Celi Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270,

é autora de vários livros e atua com Terapia Ayurvédica, Numerologia, Yôga dos Números e Terapia Tântrica.

www.celicoutinho.com.br

CRISTAIS E PEDRAS

Os Cristais crescem literalmente num ambiente mineral caótico, porque sua função é favorecer o equilíbrio.

Por isso naturalmente favorecem para restabelecer o reequilibrio de um ambiente pessoal, empresarial ou corporal contribuindo para o restabelecimento do fluxo natural do campo energético.

Os cristais amplificam, armazenam, transmitem e transmutam energias. Podem ser colocados em casas, escritórios, locais de trabalho, áreas de lazer. São perfeitos para reduzir os efeitos nocivos da radiação de microondas, telefones celulares, televisão e telas de computador.

Eles podem acalmar as energias em uma sala fazendo seu ambiente mais calmo, ou energizado.

Eles podem aumentar o seu foco e estimular a criatividade.

Todo cristal deve ser limpo, antes de utlizá-lo. E o método mais simples e rápido é o sal grosso.

Basta preencher uma tigela preferencialmente de vidro com sal marinho (ou sal de cozinha) e coloque seus cristais diretamente no sal.

Eles devem ser deixados no sal durante várias horas, durante a noite ou ate mesmo durante vários dias, logo após este procedimento deve ser enxaguados com água corrente fria para remover qualquer sal restante.

Após o uso, o sal deve ser jogado fora e nunca reutilizado porque terá absorvido as energias negativas e indesejadas.

Este método é adequado apenas para cristais e druzas, nem todas as pedras podem ser utilizadas neste método.

Depois de limpo os cristais devem ser energizado ou programado.

Para energizá-lo. Você pode colocá-lo exposto ao sol e ou sob o luar. E eles naturalmente estão prontos para modificar a energia de um ambiente.

Importante saber que períodicamente os cristais devem ser limpos, portanto é aconselhavel, limpá-los e energizá-los semanalmente.

Os cristais podem ser programados, é o que chamamos de cristal pessoal.

Escolha o cristal que lhe chama a atenção. Proceda na limpeza e na energização. Pense no que ele seria importante para você no momento.

Sentindo na energia que ele está emanando. Agora é so sentar numa posição confortável, em estado de meditação, com incenso de sua escolha, incense-o com a mente de possuí-lo. Coloque-o entre as palmas de sua mão.

Feche-o e imagine ele cheio de energias produzindo o que deseja.

E pronto, mantenha-o com você. Não deixe exposto. Mantenha-o enrolado num pano e sempre que puder deixe-o junto de seu corpo.

Ele pode ser programado para a saúde, para equilibrio energético e proteção.

O uso com os minerais não se detem apenas nos cristais. É amplo e vasto o uso das pedras em geral.

O uso das pedras é denominado de Gemoterapia é uma forma bem interessante de reequilibrio.

A terapia com as pedras realizam certas vibrações que, quando enconstado na aura de uma pessoa, tem o efeito de mudar o campo aurico.

Acredita-se que a aura humana consiste em nove cores, a saber: violeta, anil, azul, verde, amarelo, laranja, vermelho, infravermelho e ultravioleta.

Qualquer deficiência ou excesso destas cores perturba o equilíbrio energético do corpo levando ao desequilíbrio.

As pedras e cristais tem a propriedade de restaurar o equilíbrio à composição original dos nove cores.

As pedras transmitem em comprimento de onda específico para o corpo, que converte estes raios numa forma de produto químico que o corpo pode utilizar para melhorar o seu funcionamento, tanto a nível físico, emocional, como energético.

Há evidências que mostram que as propriedades de uso de equilibrio das pedras foram reconhecidas, em civilizações egípcias e no período védico na Índia.

Arqueólogos encontraram evidências de mineração sistêmica de pedras preciosas no Egito mais de 7000 anos atrás, bem como no Vale do rio hindu e no Afeganistão.

Os Vedas são reconhecidos como a autoridade sobre gemas, a sua descrição, potências e prescrição para utilização efetiva.

De acordo com os Vedas, os desequilíbrios poderiam ser tratados de modo direito, quer através do uso de gemas sobre a pele ou usá-los como um ingrediente para fazer poções para ser tomado internamente.

Até mesmo as pedras usadas pelos reis e rainhas não eram apenas para decoração.

Eles adornavam as coroas da realeza principalmente pelos os seus poderes ocultos.

Por ser capaz de influenciar os poderes da natureza e do aumento da riqueza, poder e popularidade do portador.

De acordo com os sábios em tempos antigos, pedras preciosas também tem a capacidade de desviar influências planetárias negativas, por isso utilizado no sistema da astrologia ayurvedica como talismã dentro da regencia planetária.

Algumas pedras preciosas e suas propriedades:

Âmbar - Ajuda a levantar a estima e abrir energias para a felicidade.

Ametista - Fornece elevação espiritual.

Água-marinha- auxilia para lidar com situações difíceis na vida.

Coral - Fortalece a base emocional.

Diamante - Aumenta a clareza pessoal.

Esmeralda - Útil para o equilíbrio físico e emocional.

Jade - Cria uma sensação de relaxamento e calma e, assim, reduz a tensão.

Lapis-lazuli - Bom para estabelecer uma conexão entre o coração e a mente, exelente para meditar.

Ônix preto - Ajuda a mudar maus hábitos.

Opala - Amplia a perspectiva, permitindo ver todas as possibilidades em uma situação.

Quartzo rosa - Dá equilíbrio emocional e nos permite expressar nossas emoções melhor, bem como acalmá-los.

Rubi - Abre o coração e ajuda a superar o medo.

Safira - Proporciona clareza mental.

As pedras devem ser lavadas e também colocadas sob o luar ou energia

Existe uma pedra chamada celenita que produzem a limpeza natural das pedras e cristais.

Faça o uso de pedras e cristais com exercicios de meditação para sentir o efeito e usufruir da qualidade que as pedras e os cristais proporcionam.

Tese a sua sensibilidade fazendo o uso da mesma de forma intuitiva.

Faca isso as colocando em seu Chakra a partir do básico.

Coloque uma pedra que seja de cor vermelha sob o pubis.

Concentre-se na pedra e no ponto associado ao Chakra e imagine que a área que está sendo banhado por uma forte cor vermelha pura.

Imagine isso como um pequeno vórtice de energia, agitando ao redor da pedra e dentro de você.

Ver e sentir a energia benéfica emanando de dentro da pedra sendo absorvido pelo organismo.

Sinta por cerca de 30-60 segundos concentrando e visualizando a energia da cor vermelha.

Agora, passe para o próximo chakra com uma pedra na cor laranja, colocando-a no ponto de quatro dedos abaixo do umbigo associado ao Chakra energético e repita o mesmo processo com a sua cor laranja.

Complete este processo, por sua vez, no terceiro chakra correspondente ao plexo solar.

Coloque uma pedra verde e visualize a cor verde.

Em seguida, escolha uma pedra rosa, que pode ser um quatzo rosa e imagine a cor rosa entrando no chakra cardiáco.

Observação: o ponto é no meio do peito, entre os mamilos.

Em seguida coloque uma pedra azul no laringeo, um dedo abaixo do pomo de adão.

E por último uma pedra violeta no entercilho correspondente ao chakra da visão, entremeio as sombrancelhas.

Você, se assim desejar, pode fazer um cerco em volta de onde deitará com alguns cristais, não é necessário serem muitos.

Apenas uns três de cada lado do corpo, um em cada sola dos pés e outro na altura da cabeça.

Após dispor as pedras em cada chakra, agora é o momento de relaxar, ouvindo uma música suave e sentindo o fluxo das energias das pedras.

Faça isso por tempo suficiente sem dormir, apenas relaxe, sente que vai dormir, retire tudo e se levante.

Não é necessário fazer mais que 20 minutos. Faça o programa de música de 20 minutos com sinos no final, para retirar da fonte de relaxamento e não correr o risco de adormecer profundo.

Tome algumas respirações profundas, mova os dedos das mãos e pés, abra os olhos e esticar o corpo, suavemente.

Agora você concluiu sua Meditação Chakra !

Com este sistema de meditação, você poderá experimentar a força dos cristais e das pedras, promovendo um requilibrio energético, deixando com a calma e a serenidade fazer parte do seu cotidiano.

Lembre-se de limpar seus cristais regularmente para os melhores resultados.

Celi Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270,

é autora de vários livros e atua com Terapia Ayurvédica, Numerologia, Yôga dos Números e Terapia Tântrica.

www.celicoutinho.com.br

Indecisão
Modelo: Hannah
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

RAZÃO E DECISÃO

A razão pode ser definida como sendo a habilidade natural ou adquirida, que o ser humano usa para fazer, avaliar, julgar, estabelecer relações lógicas, conhecer, compreender e raciocinar, ou o bom senso, o juízo e a prudência.

A razão, muitas vezes, é fundamentada no vasto alicerce das sensações agradáveis e conduzida por pensamentos que levam em consideração a si e aos outros.

DoValle (2006) afirma que “Tudo, afinal toma novo sentido quando temos conhecimento da utilidade da experiência neste mundo.

Começo a ansiar pelo tempo em que os seres humanos tenham a necessária visão sobre si mesmos, sua origem, seus rumos, sua destinação e que sejam capazes de passar isso para seus filhos.

Qualquer pessoa sem noção de si torna-se um perigo potencial.

Decididamente, acredito que a razão de nossa vida no corpo físico seja o exercício, ainda que de certo modo involuntário, do trabalho." (1)

A razão é a bússola que nos orienta para os prováveis acertos em nossas decisões, entretanto, se ultrapassarmos o limite do equilíbrio racional, surge o medo e a decisão que ele nos remete é a de não decidir nunca.

Observar as coisas baseado exclusivamente na razão, considerada como única autoridade quanto à maneira de pensar e/ou de agir pode conduzir à agitação mental caótica.

A nossa agitação mental caótica é identificada por Benson & Stark (1998) como "mente de macaco":

"Como o macacos que saltam de galho em galho, nossas mentes muitas vezes pulam de pensamento para pensamento sem fazer nenhuma pausa".

Quando temos uma mente de macaco, a atividade excessiva do cérebro sobrecarrega o sistema, tornando difícil a concentração, o aprendizado de novas coisas e o sono.

Como os músculos são constantemente instruídos a reagir desse modo, finalmente se habituam a esta situação e não apenas quando há tensão.

Esta tensão muscular envia sinais ao cérebro sobre seu sofrimento, eternizando um ciclo vicioso de mobilização física, sem possibilidade de alivio à vista. (2).

A razão também pode ser considerada como sendo o limite do pensamento consciente que pode ser percorrido para encontrar o que é autêntico, genuíno, legítimo ou bom e expresso de alguma forma.

Quando precisarmos tomar decisões racionais, por mais extenso que seja nosso conhecimento sobre o assunto, devemos afastar a ansiedade e refletir o máximo que pudermos para não termos receios de fazer o que é necessário.

As decisões racionais na esfera pessoal e profissional dependem também de percepções e referenciais indicadores para a execução da ação planejada.

Sempre haverá uma solução para os problemas ou desafios que se nos apresentam, entretanto, nós mesmo é que devemos descobrir a solução, ou seja, devemos fazer a nossa parte.

Michael (2000) afirma que:

"Essa imensa e constante concentração na consciência do eu, de que precisamos para manter a nossa integridade única e nossa identidade pessoal é natural para o que somos e onde estamos". (3)

Por sua vez, a decisão tem como ato ou efeito, o desembaraço, a disposição e a coragem para fazer.

Os comportamentos nas decisões e ações, muitas das vezes são conduzidos pelas emoções, ou seja, nem sempre o que fazemos é necessário.

A decisão também reflete atitude de enfrentamento das opções racionais ou emocionais.

Muitas vezes nos afastamos de uma atitude emocional, entretanto, a todo instante tomamos decisões racionais ou emocionais de modo automático e rotineiro.

Nossas decisões emocionais são constituídas pelas emoções passageiras do dia-a- dia ou pelo resultado de emoções passadas onde a maioria dos conflitos mentais tem origem.

Nietzsche dizia: “Mantenho também a fenomenalidade do mundo interior: o que nos torna sensível na consciência, foi antes preparado, simplificado, esquematizado, interpretado.” (4).

Se interpretarmos que nossas decisões emocionais abrigam em si a capacidade para ativar o resultado de emoções passadas, é imprescindível que tenhamos feito o registro mental da experiência, pois dessa forma, teremos a garantia de que a mente foi estimulada para uma representação da memória com a qual teremos as condições para realizar a ação pretendida.

Neste caso, a ampliação o autoconhecimento torna-se imperiosa.Segundo Wollheim (1974) de acordo com Freud, a consciência, tal como a percepção, é exclusiva da memória.

O conteúdo da consciência está, de um modo geral, repartido em dois grupos. Por um lado, temos o conteúdo sensorial ou perceptual e seus derivativos, os quais incluem, para Freud, não só as recordações mas também coisas tais como pensamentos e desejos; e por outro lado, temos o prazer e o desprazer. (5)

A decisão é um reflexo da razão, entretanto, a decisão poderá está intimamente ligada com a razão ainda que no sentido inverso, ou seja, compensando a mobilização de forças físicas, intelectuais ou morais para vencer as resistências e as dificuldades para atingir alguma meta.

Os possíveis conflitos entre a razão e a emoção têm como ponto de equilíbrio a ampliação do autoconhecimento que catalisa a multiplicidade de mudanças apontando o momento oportuno.

(1) DoVALLE, L.A. A Razão da Existência Humana. Ed. Cultura Editores Associados. São Paulo-SP. 5ª Edição. 2006. Pg. 64
(2) BENSON HERBERT e STARK MARG. Medicina Espiritual. Ed. Campus. Rio de Janeiro-RJ. 10ª Edição. 1998. Pg. 113.
(3) MICHAEL RUSS. A Sala Mental dos Espelhos. Ed. Pensamento Ltda. São Paulo-SP. 9ª Edição.2000. Pg. 87.
(4) NIETZSCHE. Vontade de Potência – (parte 2). Coleção Mestres Pensadores. Ed. Escala. São Paulo-SP. Pg. 233.
(5) WOLLHEIM Richard. As ideias de FREUD. Ed. Cultrix. São Paulo-SP. 1974. Pg.55..

Raimundo Amim Lima Haddad - CRT 38326 - Terapeuta Holístico, trabalha com Reiki, Calatonia, I Ching, Florais, Terapia Corporal e Fitoterapia, dentre outras técnicas.

amimhaddad@amimhaddad.com

En_Corpo_r_Arte
Modelo: Amanda
Arte Digital:
Henrique Vieira Filho

A PSICOTERAPIA E A ARTE

”Arte é a expressão mais pura que há para a demonstração do inconsciente de cada um. É a liberdade de expressão, é sensibilidade, criatividade, é vida” (Jung, 1920).

Desde os primórdios da civilização humana o conceito de nos expressarmos através da pintura, esculturas, existe.

Sendo assim, fica bem claro e evidente que, trazendo esses elementos lúdicos e ao mesmo tempo tão pessoais à **Psicoterapia**, teremos um complemento ao entendimento de nossos **Clientes**.

Estes, por sua vez, também passam a conseguir participar do atendimento de uma forma mais palpável.

Principalmente nas primeiras consultas, muitas pessoas não conseguem conversar, sobre seus conflitos pessoais.

A **Arteterapia** agrega uma ferramenta, para projeção e análise, com a qual teremos uma oportunidade de experimentar novas possibilidades de integração, expressão e transformação em ambiente de consultório.

Margaret Naumburg, foi uma das pioneiras em **Arteterapia**, utilizando todos os estudos de Psicoterapia.

Trabalhou com seus Clientes uma forma bem simples e tão profunda de entendimento.

Umas das suas técnicas mais famossa consistia em usar grandes folhas de papel, solicitando que o Cliente escolhesse o material a ser usado, tintas, giz, lápis, e desenhasse ao redor da página, até ficar satisfeito.

Depois que o desenho é criado, o Cliente é então convidado a observar a obra de arte e tentar criar uma outra forma do rabisco.

O Cliente é incentivado a mover a página até que uma imagem seja encontrada. uma vez que uma imagem é vista no desenho rabisco, ou pintura, ele ou ela é convidado a colorir dentro.

Neste ponto, se o Cliente quer falar sobre a obra de arte enquanto criação, ele é encorajado a fazê-lo.

Com base nos estudos de Margaret, no processo de criação, podemos guiar nosso Cliente conforme ele desenvolve a obra de arte, seja ela uma pintura sobre o trauma específico ou até mesmo sobre uma situação cotidiana.

Fazendo a projeção de seus conflitos internos, materializando esses sentimentos, podemos, em muitos casos, ter mais eficácia no tratamento.

Afinal, se a pessoa pode desenhar: sonhos, medos, conflitos, memórias; ela também pode encontrar uma forma de expressão que não seja verbal.

Como Terapeutas, temos o compromisso com o nosso Cliente, razão pela qual devemos sempre ter em mente que os mesmo, são indivíduos únicos.

Que temos conhecimentos, estudo para melhor observa-los e analisa-los, porém nenhum conhecimento em matéria, será efetivo, se não observar e analisar individualmente.

Levando em consideração, que o Cliente é o centro de estudos/atendimento, um dos maiores instrumento de trabalho, seria o próprio Terapeuta, que no processo de criação e encontro do Cliente, estaria em total transformação e aceitação do mesmo.

Tendo a ponderação de não só ouvir o Cliente, mas também, durante a conversa e criação do desenho, observar se a história falada é a mesma história desenhada.

Verificar a relação e seu significado, de quem criou o desenho, e depois dessa mesma pessoa quando o observou concluído.

O maior debate sobre Arteterapia está nas separações bem distintas: **Arte em Terapia ou Arte como Terapia ?**

Janie Rhyne, notória Arteterapeuta, defendia que o valor terapêutico esta tanto no processo de criação, quanto nas possíveis reflexões e elaborações sobre os trabalhos realizados.

Seja na abordagem da Arte como Terapia ou em Terapia, não podemos negar que se tornou uma grande ferramenta para a Psicoterapia, graças à importância de obervação da singularidade de cada um, pela linguagem simbólica e análise da mesma.

Podemos verificar, que o ser humano é capaz de perceber, figurar, reconfigurar suas relações consigo e com os outros.

A Sinergia da Arte com a Psicoterapia, no processo analítico da pessoa como a sua forma de se expressar, integra o estudo ao lúdico.

E o mais importante: é uma fonte de aprendizado sobre si mesmo.

Faço o convite, para vocês tornarem-se os **artistas de suas próprias existências**.

FABIANA DE MATOS VIEIRA
Terapeuta Holística - CRT 48739

www.fabianamarinho.terapiaholistica.com.br

Trabalha com as seguintes Técnicas:

REIKI E PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

Livroteca

A Livraria da Terapia Holística

www.livroteca.com.br

contato@livroteca.com.br

0300-8888888

pagseguro 12x VISA 12x 12x 12x 12x 18x